

La relación entre la dependencia emocional y los mecanismos vinculativo-afectivos violentos

Andrea Uribe

andreaviruribe@gmail.com

Psicóloga mención clínica. Formación en psicoterapia de adultos y parejas

Resumen

La dependencia emocional es un término ampliamente utilizado; pero que, en su generalidad, pierde el significado patológico: la extrema necesidad de una persona por otra. La dependencia emocional consiste en un patrón de conductas, creencias y emociones relacionadas con una elevada e insatisfecha necesidad de afecto, atención y valoración de otra persona con gran importancia emocional. Este patrón causa un malestar significativo en las personas que lo sufren, quienes, para salvaguardar la relación, adoptarán conductas sumisas, y tiene una estrecha relación con los estilos de apegos que, en su dinámica en la formación de vínculos afectivos entre las parejas, tienen una clara incidencia en las relaciones con patrones comportamentales violentas.

PALABRAS CLAVE: psicología, dependencia emocional, estilos de apego, vínculos violentos

Abstract

Emotional dependence is a widely used term, but in its generality it loses the pathological meaning that is the extreme need of one person for another. Emotional dependence consists of a pattern of behaviors, beliefs and emotions related to a high and unsatisfied need for affection, attention and appreciation from another person with great emotional importance. This pattern causes significant discomfort in the people who suffer from it, who, to safeguard the relationship, will adopt submissive behaviors, and has a close relationship with attachment styles that, in their dynamics in the formation of emotional bonds between couples, They have a clear impact on relationships with violent behavioral patterns.

KEYWORDS: psychology, emotional dependence, attachment styles, violent ties

Introducción

El objetivo de la investigación es comprender a profundidad la dependencia emocional y cómo esta forma parte del discurso social que infiere directamente en la construcción de mujeres con dependencia emocional. La transversalización de la mujer con los roles de género, la ubican en una posición de sumisa, dependiente, con necesidad de tener una pareja para poder estar “completa”.

Se hace necesario entonces poder deconstruir esta imagen de la mujer como un ser incompleto que se construye en función de la pareja, en función de la imagen cultural-religiosa donde la mujer sale de la costilla del hombre, porque ubica a la mujer en un lugar de incompletion, de necesitar al otro y estar al servicio del otro porque ella es parte del otro.

Dependencia emocional

La dependencia emocional es uno de esos términos de moda que se usa frecuentemente, pero que su explicación, en muchos casos, es vaga. Inicialmente se puede definir la dependencia emocional como “la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja” (Alonso, María, 2020, p, 17) por lo cual se puede comprender como una necesidad psicológica de que la otra persona esté a nuestro lado.

En este orden de ideas, la dependencia emocional es un patrón de demandas afectivas frustradas, que generan inconformidad, por lo cual, la mujer con dependencia emocional tenderá a buscar, desesperadamente, satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas, es decir, relaciones donde el espacio para el desarrollo personal sea escaso o limitado.

Desde una perspectiva vinculatoria, entendiendo vínculos como la relación existente entre dos o más personas, “la dependencia emocional es una manifestación de comportamiento patológico, de tipo ansioso-ambivalente, en la relación interpersonal que es una expresión de necesidades emocionales insatisfechas que impiden la ruptura a pesar de la insatisfacción con la relación” (Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., y Amor, P. 2020, p, 146).

Ahora bien, para poder comprender esta estrecha relación que ocurre en la dependencia emocional, donde una mujer puede llegar a sentir que no puede “vivir” sin el otro, se hace necesario explicar los vínculos y las teorías vinculatorias, base para poder relacionarse unos con otros.

En este punto, se hace necesario explicar qué es un vínculo; es definido como un “lazo afectivo que una persona o animal forma entre sí mismo y otro, lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo” (Bowlby, 1988), en este caso formamos nuestros primeros vínculos con nuestros padres o las figuras de los primeros cuidadores de quienes, desde el moldeamiento, se aprenden ciertas formas de relacionarse.

El apego se refiere específicamente a la relación existente entre la madre-e-hijo, esta relación que ocurre aquí, será el andamiaje que hará esa persona en un futuro con todas las relaciones que tenga en su vida. (Sánchez, Isabel, 2013, P, 4)

Si la dependencia emocional puede generarse por la dinámica vinculatoria con padres autoritarios, como lo explica (Rodríguez, Bárbara, 2020, p, 2) “si en las relaciones parentales no se ocasiona la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por sí mismo” surgen aquí, los modelos de crianza: a un niño se le cría distinto a una niña, nace la idea clara, entonces, ser dependiente emocionalmente es cuestión de las mujeres.

Se hace necesario, enfocar la investigación en cómo ocurre la dinámica entre estos dos conceptos: dependencia emocional y vínculos afectivos y así analizar su participación en la prolongación o la manifestación de relaciones con patrones relacionales patológicos.

¿Cómo se puede explicar que muchas mujeres de forma repetitiva se vean inmersas en relaciones con dinámicas violentas? o ¿cuál es la razón por la cual retiran de forma constante las denuncias que realizan cuando hay violencia entre la relación?, o más allá ¿por qué estas mujeres se relacionan con estas dinámicas?

De acuerdo a la teoría de Schore (1994) expresa: las relaciones interpersonales en la infancia, tiene un papel importante en el moldeamiento del cerebro, a través de la teoría de la neuroplasticidad. Así mismo, Schore (1994) citado por Rodríguez explica: “el cerebro va moldeándose significativamente, movilizándolo circuitos neuronales, por personas cercanas y relaciones interpersonales, en especial las negativas. Así pues, una mala experiencia amorosa o familiar puede provocar una desconfiguración en nuestro sistema cerebral” (2020, p, 2).

Es innegable entonces el efecto que tienen los estilos de crianza y los mensajes sociales que son impuestos a las mujeres desde el momento de su nacimiento y el efecto psicológico que tienen en su desarrollo emocional y psíquico.

En este sentido, el discurso tiene un rol importante en la formación de los vínculos y la dependencia emocional en las mujeres entrevistadas para realizar la investigación; en ella se identificó un discurso claro y común en ellas, y es que en su construcción ¿qué es el amor?, hay un factor cultural lingüístico muy importante, la formación del amor romántico, el amor debe estar por encima de todo, o el amor lo puede todo, el amor es la fuerza más grande del mundo, todos podemos cambiar por amor, hace que para la mujer sea peligroso porque son discursos dirigidos a la mujer y, cuyo mensaje es deben aguantar y quedarse en esas relaciones.

En la investigación se responden tres preguntas bases: ¿Cómo los vínculos afectivos nucleares influyen en el desarrollo de la dependencia emocional en mujeres?, ¿Cómo los mecanismos vinculatorios influyen en el desarrollo de la dependencia emocional de mujeres adultas?, ¿Cómo analizar las dinámicas relacionales violentas como resultado de la dependencia emocional entre la relación afectiva?

Comprender cómo los vínculos afectivos nucleares influyen en el desarrollo de la dependencia emocional en las mujeres con dinámicas de relaciones violentas y de dependencia.

¿Cómo se desarrolla la dependencia emocional en la mujer? ¿Se educa a la mujer para ser dependiente, desde lo social y lo familiar? ¿Existe una cultura de la fragilidad femenina? En este sentido, se debe aclarar que no todas las mujeres desarrollan dependencia emocional, pero sí está presente en las relaciones con comportamientos violentos o mecanismos de vinculación no sanos o asertivos. Se comprende la dependencia emocional como “trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende.” (Mora, Marisol, y Raich, Rosa, 2006).

16|

Por lo cual, se debe comprender que, como toda dependencia, hay un trabajo psicológico que se debe realizar y que no es como se ha trivializado y normalizado, un mal de amor, típico en las mujeres, o las mujeres aman más.

En concordancia, la dependencia emocional tiene una triada de factores que se deben presentar para poder crear la dependencia: el componente adictofílico que, en este caso, es el vacío emocional, craving, o anhelo intenso por tener pareja, los efectos vinculares, patología del relacionamiento, asociado con la forma que nos vinculamos, apego ambivalente, ansioso o evitativo, y los cognitivos afectivos, mecanismos de autoengaño, negación y sentimientos negativos.

En relación con este estudio, se explicará de forma inicial: ¿qué es un vínculo? Es el lazo afectivo que existe entre dos o más personas. Un vínculo afectivo nuclear es aquel originado entre la hija y su madre; y es, en esta etapa inicial del relacionamiento donde se generan muchos de los conflictos psicológicos que se presentarán en el relacionamiento adulto; por ejemplo, la ansiedad, la depresión crónica, entre otros.

Aquí es necesario hablar de los estilos de apegos: como mecanismo inicial que nos genera la necesidad de evitar o la necesidad de mantener, punto crucial, donde se genera el gran conflicto, porque debemos trabajar la dependencia emocional de forma individualizada.

El apego definido por Bowlby, (Jhon 2014, p.125), como un conjunto de conductas instintivas en el niño, que tienden a la búsqueda de proximidad con una o varias figuras adultas, llamadas «figuras de apego» este se desarrollara en función de la percepción que haga de las experiencias vividas con sus cuidadores.

Apego seguro, cuando los niños con un estilo de apego seguro muestran confianza en sus cuidadores principales y se sienten seguros al explorar su entorno. Los niños o niñas buscan a sus cuidadores en momentos de estrés o ansiedad y se sienten consolados por su presencia. Responden positivamente a la cercanía y la intimidad emocional, y confían en que sus necesidades serán satisfechas.

Apego evitativo, los niños tienden a evitar la cercanía y la dependencia emocional. Pueden parecer independientes y mostrarse poco afectuosos con sus cuidadores, estos niños pueden minimizar la importancia de las relaciones cercanas y tener dificultades para buscar apoyo emocional en momentos de estrés.

Apego ambivalente: Los niños con un estilo de apego ambivalente muestran una preocupación excesiva por la cercanía y la aprobación de sus cuidadores. Pueden tener dificultades para explorar su entorno y mostrar ansiedad y resistencia cuando sus cuidadores intentan separarse de ellos. Estos niños tienen dificultades para sentirse seguros en las relaciones y tienden a buscar constantemente, la validación y la atención de los demás.

El Apego desorganizado: se caracteriza por respuestas contradictorias y confusas en los niños hacia sus cuidadores principales. Pueden mostrar comportamientos contradictorios, como buscar cercanía y al mismo tiempo, mostrar miedo o evitación frente a sus cuidadores. Estos niños pueden haber experimentado situaciones traumáticas o abuso, lo que puede generar respuestas desorganizadas en el contexto de las relaciones de apego.

Determinar cómo los mecanismos vinculatorios influyen en el desarrollo de la dependencia emocional de mujeres adultas.

Los mecanismos vinculatorios, como se explicó anteriormente, se han desarrollado en la infancia; el rol de los cuidadores y los discursos que sostienen sobre cómo se deben comportar la mujer, son la base de formación de la dependencia emocional.

De acuerdo a Castelló, (2005) los dependientes emocionales suelen tener parejas desde la adolescencia y, si es posible, estar siempre con alguien. (p. 19); de acuerdo al autor, entonces, se puede reconocer características de dependencia emocional desde las primeras relaciones amorosas que entabla la mujer.

En este sentido, el mismo autor explica que “...quienes cubren esta necesidad no se habla de cualquier persona, sino de un perfil bastante concreto, caracterizado por

soberbia, egocentrismo, pretensión de ser diferentes, personalidad dominante, gusto de rodearse por personas que los halaguen o idealicen, excentricidades, encanto intrapersonal, sentido del humor e ingeniosidad.” (p, 20)

De acuerdo a estas características de personalidad de la persona que viene a suplir estas necesidades emocionales de la víctima, por lo cual, en muchas ocasiones estas personas que vienen a “encantar” a la víctima mostrándole un sinfín de cosas maravillosas e ideales, que serían muy difícil de dejar, y que se convierten en adictivas para la persona dependiente.

En este orden ideas, es necesario enfatizar en la dinámica de características de personalidad dentro de las relaciones con dependencia emocional y con comportamientos violentos, porque solo ocurren con una determinadas características, por ejemplo, una persona egocéntrica va a buscar a una persona aduladora, una persona controladora va a buscar a una persona sumisa.

Castelló,(2005) “... el desequilibrio presente entre una parte dominante y la otra sumisa, que idealiza y necesita profundamente al otro, es el germen de un deterioro progresivo en la relación y de un auténtico descenso a los infiernos del dependiente emocional, que continúa aferrándose al otro y haciendo literalmente lo que sea con tal de no perder la relación.” (pág. 20).

18|

Analizar las dinámicas relacionales violentas como resultado de la dependencia emocional entre la relación afectiva.

Los hechos de violencia en los distintos tipos de manifestación de la misma, ya sean físicas, psicológicas o emocionales ocurren como una respuesta a los cambios realizados dentro de la dinámica de la relación codependiente.

Para Castelló, (2005) el tipo de relación desadaptativa que una persona mantiene con un toxicómano, en la que vive con más intensidad que él su problema, se somete a él por haber interiorizado en exceso el rol de cuidador y le intenta controlar, asumiendo la otra persona el rol pasivo. (p. 22)

Una persona dependiente emocional vive sus relaciones emocionales de forma similar al proceso de dependencia a sustancias que experimenta una persona drogodependiente, por eso es tan complejo el tratar estas dependencias emocionales ya que juega un rol importante las relaciones que se forman a partir de estas dinámicas vinculatorias de parejas; por ejemplo, el miedo que puede sentir una mujer ante la posibilidad de dejar al padre de los hijos, el miedo ante la pérdida del círculo social si se pone fin a una relación, entre otras infinidades de excusa que sirven para perpetuar la dinámica de la relación, ya que en estas relaciones la principal características es que

la persona dependiente le cuesta tomar decisiones o ponerse como prioridad.

Los codependientes tienen muy baja autoestima, encubren y protegen a sus parejas y repiten de relación con otros drogodependientes cuando se rompe la relación. (Castelló, Jorge, p. 23), por lo general las mujeres dependientes se rodean de otras relaciones caracterizadas por la dependencia como un mecanismo para fortalecer la dinámica de dependencia, ya que entre ellas pueden apoyarse para seguir la relación dependiente.

En la dependencia emocional, el fin del individuo es estar a toda costa junto a su pareja a la que idealiza y sin la cual no se considera nada, en la codependencia, el fin es desempeñar un papel de cuidador de una persona con problemas, ya sean de drogodependencia, alcoholismo, de ira, de control de impulsos, económicos, etc., es decir, que no tienen motivación o recursos individuales básicos para solventarlos. Estas relaciones se basan en sometimientos y abnegación.

Referencias

Alonso, María., 2020, La afectividad; amor, necesidad o dependencia. Disponible en <https://www.Castelloninformación.com>

Bowlby, John (1988), Vínculos afectivo Formación, desarrollo y pérdida. Universidad de Flores, Buenos Aires© Ediciones Morata, S. L. (2014) Traducido por Alfredo Guera Miralles

Camarillo, L.; Ferre, F.; Echeburúa, E., y Amor, P. J. (2020). Escala de Dependencia Emocional de la Pareja: propiedades psicométricas. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(4), 145–153. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7551028>.

Castelló, Jorge (2005). Dependencia emocional: características y tratamiento. Madrid, España: Alianza.

Mora, María y Raich, Rosa (2005). Autoestima. Evaluación y tratamiento. Madrid: Editorial Síntesis

Rodríguez, Bárbara (2020) Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la residencia y el crecimiento postraumático. Universidad de Alcalá. Disponible en <http://handle.net/10017/47717>

Sánchez, Isabel (2013), La vinculación afectiva y el camino de la vida. Apego, pérdida y psicopatología infantil xiv congreso virtual de psiquiatria.com